

VERANSTALTUNGEN

4. Sonntagberger BIKE & RUN

9. September 2017

3 km Bergradfahrt zur Basilika Sonntagberg
4 km Lauf am Panorama-Höhenrundweg

Denk an dich –

Waidhofner

Gesundheitswoche

11.-16. September 2017



43. Aktion Gebr. Wintersportartikel – Umtausch 9. – 21. Oktober 2017

Mo-Fr 16,30-19,00 Uhr, Sa. 10-12,00 Uhr
ASKÖ-Sporthaus

Nationaler Wandertag 26.10.2017

Machen Sie mit beim größten Gesundheits- und
Bewegungstag Österreichs für Groß und Klein,
denn „Bewegung bringt's!“

Nationaler Radwandertag 10.05.2018

Waidhofner Raiffeisen – Frühlings- Radmarathon 27.05.2018



Lauftreff

Schüler, Jugendliche, Erwachsene

Dienstag 18,30 Uhr
Schillerpark

Tischtennis

Jugendliche und Erwachsene

nach Vereinbarung im
BC ASKÖ Sporthaus

Tennis

3 Freiplätze ASKÖ Tennisplatz
Reservierungsmöglichkeit
im ASKÖ-Sportstüberl

Tennishalle Wintersaison
ABO
Tel. 07442/55501 od.56033

Training für Kinder, Schüler, Jugendliche
nach Vereinbarung

Nordic-Walking

Jugendliche und Erwachsene

Mittwoch 17,00 Uhr (Sommerzeit)
15,00 Uhr (Winterzeit)
ASKÖ-Sporthaus



Wintersport

Schi- / Snowboard- / Carvingkurs

für Kinder und Erwachsene
Anfänger und Fortgeschrittene

02.01.- 05.01.2018/ Forsteralm

Kleinkinderschikurs

ausnahmslos für Kinder
von 4 – 6 Jahren

15.01. – 18.01.2018/ Forsteralm

Vorbereitungskurs: 5.12.; 12.12. + 19.12. 2017

Die Fahrt zu und vom Kursplatz erfolgt bei beiden
Kursen gemeinsam mit dem Autobus ab
Böhlerwerk

ASKÖ-Landesmeisterschaften

07.01.2018 Rohr im Gebirge

ASKÖ-Vereinsmeisterschaften

10.02.2018 leichter RTL für alle Klassen
auf der Forsteralm

Waidh. Stadtmeisterschaften

03.02.2018 Forsteralm

Sektion Böhlerwerk

Fit – Aktion

Gesundheits-Programm 2017/ 2018

vom Kleinkind bis Senioren

Anfragen an Fr. Barbara Eichleter bzw.
ASKÖ-Homepage
Tel. 0676 / 9304729



ASKÖ Waidhofen / Ybbs

*Fit - Komm mit
Gesund aktiv - Aktiv gesund
Ein Leben lang*

**Programm
2017 / 2018**

Programm für deine
Gesundheit
Bewegung macht kluge Kinder

Das Team des ASKÖ Waidhofen möchte ALLE
zu den angeführten Trainingszeiten unter
fachlicher Anleitung und mit viel Spaß den Sport
näher bringen

Homepage: www.askoewaidhofen.at
E-Mail: askoe.wy@utanet.at
Tel. + Fax: 07442 / 55501
Handy: 0676 / 5757197

Beginn: 11. September 2017

Turnen bzw. Gymnastik

Kleinkinderturnen (2 ½ - 7 Jahre)

Mittwoch 16,30 – 18,00 Uhr
Sporthalle

Sportgruppe (Mädchen und Knaben)

Mittwoch 17,00 - 18,00 Uhr
Sporthalle

Funktionelles Core und Rückentraining

Claudia THRON **ab 2. Okt. 2017**
Montag 19,00 - 20,00 Uhr
Hauptschule Zell

Gesunder Rücken Gymnastik mit Musik

Monika STEINBICHLER **ab 2. Okt. 2017**
Montag 19,00 - 20,00 Uhr
Volksschule Zell

Seniorengymnastik

Damen Montag 17,00 - 19,00 Uhr
Hauptschule Zell
Herren Montag 17,00 - 19,00 Uhr
Volksschule Zell

KURSE

FRAUEN-POWER mit Fitnessgeräten

Kurs ab 13. Sept.. 2017 / 10 E
Mittwoch 09,30 - 11,00 Uhr



ZUMBA - Basic - Light mit Gina

Kurs ab 14. September 2017 – 5 Einheiten

Donnerstag 19,00 – 20,00 Uhr
BC ASKÖ-Sporthaus

Auch für Anfänger geeignet

ZUMBA-Gold Party für Junggebliebene

mit Gina

Kurs ab 14. September 2017 – 10 Einheiten

Donnerstag 10,00 – 11,00 Uhr
BC ASKÖ-Sporthaus

Für die Teilnahme an den ausgeschriebenen
Kursen ist eine Anmeldung unbedingt
erforderlich.

**Näheres in den eigenen Kursausschreibungen
in der Homepage / Sektion Turnen.**

Schigymnastik

Jugendliche und Erwachsene ab 2.Okt. 2017

Dienstag 19,30 - 21,00 Uhr
Hauptschule Waidhofen



Krafttraining

im Fitness-Raum im ASKÖ-Sporthaus

Tennis Montag 18,00 - 19,00 Uhr
Herren Montag 19,00 - 21,00 Uhr
Damen Dienstag 18,30 - 20,00 Uhr
Senioren Montag 09,30 - 10,30 Uhr
Freitag 09,30 - 10,30 Uhr

Frauen-Power Kurs ab 13. Sept. 2017 / 10 E
Mittwoch 09,30 - 11,00 Uhr

Hobby-Radfahrer (Spritzigen) ab 08.11.2017
Mittwoch 18,30 - 20,00 Uhr

Hobby-Fußball

Jugendliche und Erwachsene

Mittwoch 18,30 - 20,00 Uhr Sporthalle

Volleyball

Jugendliche und Erwachsene

Mittwoch 18,30 – 20,00 Uhr Sporthall

Badminton

Schüler, Jugendl., Erwachsene

Mittwoch 17,00 – 18,00 Uhr Sporthalle

Hap Ki Do

Kinder

Freitag 18,00 – 19,00 Uhr
Hauptschule Waidhofen

Schüler, Jugendl., Erwachsene

Mittwoch 19,00 – 20,30 Uhr
Sporthalle
Freitag 19,00 – 20,30 Uhr
Hauptschule Waidhofen.

Radfahren

Rennradgruppe ASKÖ-ARBÖ-WY

Mädchen und Burschen

lt. Vereinb.

Hobby-Radausfahrten (Sommerzeit)

Mittwoch 17,00 Uhr
ASKÖ-Sporthaus

Mountainbike

Dienstag 18,30 Uhr
Schillerpark

